



## **Aktuelles**

Hier finden Sie alle weiteren aktuellen Termine zum Frühjahr 2012

### **VolksBildungsVerein Hofheim am Taunus e.V.**

Hattersheimer Straße 1  
65719 Hofheim am Taunus  
Tel. 06192 / 22826, Fax 06192 / 22818  
E-Mail: [info@vbv-hofheim.de](mailto:info@vbv-hofheim.de)

**Zusätzliche Informationen und ausführliche Kursbeschreibungen finden Sie unter [www.vbv-hofheim.de](http://www.vbv-hofheim.de)**

Bitte beachten Sie die bereits veröffentlichten Termine in unserem Jahresprogramm. Informationen und Teilnahmebedingungen zu allen Veranstaltungen finden Sie auf Seite 2 in unserem Jahresprogramm.

**Neue Büro-Öffnungszeiten:  
mittwochs und freitags von 9.30 – 12.00 Uhr**

## **Termine für Kids und Teens ...**

### **Entspannungskurs und „Brain Gym“ für Kinder (6 – 10 Jahre)**

Gabriele Eichhorn-Reichhold  
In diesem Kurs lernen Kinder die „Progressive Muskelentspannung“ und leichte körperliche Übungen aus dem „Brain-Gym“ kennen. Brain-Gym beinhaltet Übungen, die die Gehirnhälften verbinden und so die Konzentration und Denkleistung verbessern können. Bitte Gymnastikmatte, Decke, Kissen, Wasser, bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

**6402** mittwochs • 15.15 – 16.15 Uhr • Kellereigebäude, Raum Falkenstein • ab 1.2.12 • 8x • 30 € • min. 8 TN

### **Workshop „Entspannung und Entschleunigung für Kids“ (8-12 Jahre), Gabriele Eichhorn-Reichhold**

Gerade in der heutigen Zeit ist es für uns alle wichtig, Momente der Ruhe und Entspannung zu erleben. Auch unsere Kinder haben Stress: in der Schule, in der Freizeit, mit Freunden. Die Kinder erhalten einen kurzen Einblick in die Entspannungstechniken Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Fantasiereise und Meditation, die man jederzeit ohne großen Aufwand anwenden kann.

Bitte Gymnastikmatte, Decke und Kissen, Wasser, bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

**6404** Sa. 28.1.12 • 10.00 – 13.00 Uhr • Pfälzer Hof, Raum 104 • 12 € • min. 8 TN

### **Sticktreff für Kinder ab 7 Jahren**

Christa Aubel, Tel. 06192-46697  
Willkommen in der kreativen Welt des Stickens. Hier können Kinder ab 7 Jahren nach eigenen Entwürfen oder Vorlagen sticken. Wie es geht, wird Euch gezeigt. Gestaltet werden kann mit dem Kreuz-, Stepp- oder Hexenstich. Wichtig: Anmeldung bei der Kursleiterin bis jeweils eine Woche vor dem Kurstermin.

**6102** freitags • 14.30 – 16.30 Uhr • Kellereigebäude, Raum Massenbach • 20.1.12, 17.2.12, 16.3.12, 20.4.12, 11.5.12, 22.6.12 • 4,00 € pro Termin plus einmalig 7 € für die Grundausrüstung (falls nicht vorhanden)

## **...und Familien**

### **Stadtthema „Erde“: Familien-Wald-Erlebnistag**

Heidi Werkmann, Tel. 06192-6769  
Wir wollen gemeinsam den Wald entdecken, auch abseits der Wege spannende Stellen erkunden, aus Fundstücken der Natur stille Kunstwerke und Mandalas gestalten und vielleicht sogar einen geheimnisvollen Schatz in der Erde finden.

Bitte gute Laune mitbringen, wetterfeste Kleidung und Schuhwerk anziehen, Rucksack mit Getränken und einen Stoffbeutel für Fundstücke einpacken. Wir laufen bei jedem Wetter (außer bei wolkenbruchartigem Dauerregen, orkanartigem Sturm oder Hagel).

**6702** So. 16.9.12 • 15.00 – 18.00 Uhr • Treffpunkt Waldspielplatz am Forsthaus • 10 € ( Erwachsene), 5 € (Kinder), 20 € (Familien), min. 4 Familien

## **Kurse – Workshops - neue Termine**

### **Presse-Workshops in drei Modulen**

für Existenzgründer, Selbstständige, Geschäftsleute oder Presseverantwortliche in Vereinen, Institutionen, Kirchen oder Religionsgemeinschaften, Kitas und Schulen, etc. Die drei Module bauen aufeinander auf, sind jedoch auch einzeln buchbar. Detaillierte Informationen unter [www.vbv-hofheim.de](http://www.vbv-hofheim.de). Seminarleitung: Martina Weyand-Ong, freie Journalistin und PR-Beraterin und Heidi Werkmann, freie Journalistin, Künstlerin und Kunstprojekt-Eventmanagerin

**Modul I:** In Theorie und Praxis werden die Grundlagen für eine erfolgreiche Pressearbeit vermittelt, Presseeinladungen und Pressemitteilungen formuliert.  
**4502** Sa. 25.02.12 • 14.00 – 18.00 Uhr • Pfälzer Hof, Saal • 90 € plus 10 € (Getränke und Seminarunterlagen)  
**Modul II:** Welche Anlässe lassen sich medienwirksam nutzen? Wie kann man eine Pressemitteilung für den Online- Auftritt nutzen?

**4504** Do. 1.3.12 • 19.30-21.30 Uhr • Pfälzer Hof, Raum 101 • 45 € plus 5 € (Getränke und Seminarunterlagen)

**Modul III:** Organisation von Pressekonferenzen und Pressegesprächen (mit Checklisten), Erstellung von Pressemappen, Tipps bei Problemen (Krisen-PR).

**4506** Do. 8.3.12 • 19.30-21.30 Uhr • Pfälzer Hof, Raum 101 • 45 € plus 5 € (Getränke und Seminarunterlagen)

### **"Frühlings- und Osterdekorationen selbst gestalten"**

Heidemarie Reinhard  
Wollen Sie nach dem langen Winter endlich Farbe in Ihre 4 Wände bringen, dann gestalten Sie sich Ihre Frühlings- und Osterdekoration selbst. Bringen Sie Ihre eigenen Materialien wie z.B. Gefäße, Körbe, Bänder, Buchsbaumzweige, Moos etc. mit. Sie können im Kurs Dekorationsmaterial auch kaufen.  
Anmeldung bis 27.02.2012 .

**8302** Do. 8.3.12 • 18.45 – 20.45 Uhr • Pfälzer Hof, Saal • 17 € (incl. Material – Grundausrüstung)

### Entspannungskurse

Gabriele Eichhorn-Reichhold, Tel. 06190-8883613  
Bitte Gymnastikmatte, Decke und Kissen, Wasser,  
bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

### Entspannung und Entschleunigung für Erwachsene

In diesem Kurs mache ich Sie bekannt mit den  
Entspannungstechniken Progressive Muskelentspannung,  
Autogenes Training, Fantasiereise und Meditation.  
Lernen Sie die für Sie beste Entspannungstechnik  
kennen. Beherrschen Sie eine der Techniken, können Sie  
gut und schnell in Ihrem Alltag darauf zurückgreifen und  
so neue Kraft schöpfen.

**7202** montags • 20.15 – 21.15 Uhr • Pfälzer Hof,  
Raum104 • ab 30.1.12 • 8x • 30 € • min. 8 TN

### Bewegung und Entspannung für Senioren

Bewegung: leichte körperliche Übungen, die auch im  
Sitzen durchgeführt werden können. Die Übungen  
aktivieren die Verbindung der Gehirnhälften und führen  
so zu besserer Koordination und Konzentration und  
machen Spaß.

Entspannung: spezielle Geschichten, so genannte  
Fantasiereisen, erinnern die Teilnehmer an positive  
Erlebnisse und Gefühle in Ihrem Leben und beeinflussen  
so das Nervensystem positiv.

**7204** dienstags • 10.00 – 11.00 Uhr • Pfälzer Hof, Saal •  
ab 21.2.12 • 6x • 30 € • min. 6 TN

### Entspannung für Frauen in den Wechseljahren

Wechseljahre: was kann ich für mich tun?

Austausch mit Gleichgesinnten und Leidensgenossinnen.  
Information über die Wechseljahre. Außerdem lernen  
Sie verschiedene Entspannungstechniken kennen.

Gerade in dieser speziellen Lebensphase ist es wichtig,  
mit den vielfältigen körperlichen und seelischen  
Veränderungen gelassen und entspannt umzugehen.

**7206** Sa. 5.5.12 • 10.00 – 14.00 Uhr • Pfälzer Hof,  
Raum 104 • 20 € • min. 6 TN

### Systemische Aufstellung

Gabriele Eichhorn-Reichhold, Tel. 06190-8883613  
Mithilfe einer Aufstellung werden Probleme, Konflikte und  
Belastungen aus dem privaten, beruflichen oder  
gesundheitlichen Bereich erkannt und gelöst. Lassen Sie  
sich überraschen.

Bitte bringen sie Wasser mit.

**4102** Sa.10.3.12 • 10.00 – 16.00 Uhr • Pfälzer Hof,  
Raum 101 • 25 € • min. 7 TN

### Frauen- Gymnastik „Halt Dich Fit“

Wir sind eine 60plus - Gruppe und trainieren unsere  
Muskeln nach flotter Musik. Bitte Iso-Matte mitbringen.

**7332** mittwochs • 9.00 – 10.00 Uhr • Gemeindezentrum  
St. Peter und Paul, Pfarrgasse • ab 1.2.12 • 20x • 66 €

### Ernährung – Gewichtcoaching

Christiane Ainetter (Dipl. Ökotrophologin,  
GewichtsCoach), Tel. 06192- 954970

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit leichtem bis  
mittlerem Übergewicht. Das Ziel ist eine Verhaltens-  
änderung hinsichtlich des eigenen Essverhaltens und  
damit eine langfristige Stabilisierung des erreichten  
Gewichtes ohne Jo-Jo-Effekt. Der Kurs propagiert keine  
bestimmte Diät, sondern geht auf die Ursachen der  
ungewollten Gewichtszunahme ein. Dabei fließen viele  
Informationen zum Thema gesundes Essen, Bewegung,  
etc. ein. Außerdem werden zwei Einheiten Nordic  
Walking angeboten. Einige Krankenkassen übernehmen  
einen Teil der Kursgebühren. Maximal 10 Teilnehmer.

### Anmeldung und Informationen zum Kurs am

**13.02.2012 von 10.00 bis 10.30 Uhr**, Pfälzer Hof,  
Raum 101.

**7002** montags • 10.00 – 11.30 Uhr • Pfälzer Hof, Raum  
101 • ab 27.2.12 • 13x • 130 € plus 10 € Materialkosten

### Konzerte und Workshops

#### Die musikschule hofheim – Akademie

#### Workshop: Liedbegleitung auf der Gitarre mit Stimmbildung

3.3.12, 10.00 Uhr, Haus der Vereine - Schönbornsaal

Leitung: Gabriele Lambertz, Katharina Rohloff

#### Hofheimer Klassikkonzert

11.3.12, 17.00 Uhr, Haus vom Guten Hirten, Hofheim

Werke von Boccherini, Mozart und Haydn

Florian Mann (Violoncello), Sinfonietta Hofheim

Leitung: Berthold Mann-Vetter

#### Konzert des Sinfonischen Blasorchesters Hofheim

24.3.12, 20.00 Uhr, Stadthalle Hofheim

Leitung: Natalija Prokofieva

#### Workshop Barockensemble- Abschlussgottesdienst

22.4.12, 11.00 Uhr, Johanneskirche Hofheim

Leitung: Hans-Georg Dechange und Katharina Bereiter

#### Duo-Nachtgesang: Werke von Franz Schubert,

Gabriel Fauré und John Duarte

27.4.12, 20.00 Uhr, Stadtmuseum Hofheim

Julia Heigel ( Mezzosopran), Emir Tufekcic,( Gitarre)

#### Franz Messer (1811-1860) – Wiederentdeckung

#### eines Hofheimer Komponisten

#### Hofheimer Klassikkonzert

13.5.12, 17.00 Uhr, Stadthalle Hofheim

Konzert I: Chor- und Orchestermusik

Werke von Franz Messer, Felix Mendelssohn Bartholdy

Ruth Ziesak (Sopran), Johannes Martin Kränzle (Bariton)

KammerChor Hofheim, Monteverdichor Budapest

Mitglieder des Museumsorchesters Frankfurt

Leitung: Hans-Georg Dechange

### Kurs-Anmeldung:

Hiermit melde ich mich an für

Kurs – Nr.

Kurstitel

Name, Vorname

Straße

PLZ/Ort

Geburtsdatum

Ich bin Mitglied des VBV ja            nein

Telefon:

Email:

Bitte buchen Sie einmalig            € Kursgebühr von  
meinem Konto ab:

Kontonummer

Geldinstitut

Bankleitzahl

Kontoinhaber

(Fehlerhafte oder unleserliche Angaben gehen zu meinen  
Lasten.)

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die  
Teilnahmebedingungen des

#### VolksBildungsVereins Hofheim am Taunus e.V. an.

Bei Personen bis 18 Jahre ist die Unterschrift des  
Erziehungsberechtigten notwendig.

Datum

Unterschrift

Anmeldungen bitte per Post, Fax oder Email an den  
**VolksBildungsVerein Hofheim am Taunus e.V.**